



# Trainingsfysiologie

## Bilthoven

9 en 16 oktober en 20 november 2015

### Inleiding

(Sport-)artsen worden in de dagelijkse praktijk geconfronteerd met vragen van sporters. Relatief vaak zullen deze vragen gesteld worden over de fysieke belastbaarheid en de sporthervatting na een blessure of ziekte. Soms ook zijn het vragen over de relatie van de (trainings-)belasting – belastbaarheid bij het ontstaan van een blessure, een prestatiestagnatie of een algemeen overbelastingsbeeld. En soms betreft het vragen die betrekking hebben op de inhoud en de opbouw van een trainingsprogramma.

Om de sporter goed te kunnen adviseren zal de (sport-)arts dus een inschatting moeten kunnen maken van de belastbaarheid, de sporter hierover moeten kunnen adviseren en in overleg kunnen treden met de (revalidatie-)trainer van de desbetreffende sporter. In de cursus 'trainingsfysiologie' wordt nader op deze onderwerpen ingegaan.

De cursus is als volgt opgebouwd. In 6 dagdelen worden de motorische grondeigenschappen kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en lenigheid behandeld.

De docenten van deze cursus worden (inter-)nationaal gewaardeerd om hun kennis, zijn in staat om de theorie in de praktijk bij (top)sporters toe te passen en zijn bovendien in staat om deze kennis op begrijpelijk niveau over te brengen.

### Doelstelling

De cursist verwerft kennis en inzicht in de motorische grondeigenschappen (kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie) en de invloed van training daarop. Hierbij dienen zinvolle trainingsmethoden onderscheiden te kunnen worden van onzinnige trainingsmethoden. Daarnaast dient de sportarts kennis en inzicht te verkrijgen in hoe de training aangepast dient te worden in extreme omstandigheden en hoe overtraining voorkomen kan worden. Een onderdeel hierbij is fysiologische selectie van sporters in het kader van talentherkenning.

Het algemene doel is dat de (aanstaande) sportarts de sporter adequaat kan begeleiden in situaties die raakvlakken hebben met die van de Trainingsfysiologie.

### Locatie

Deze cursus wordt georganiseerd in Bilthoven (exacte locatie volgt nog).

## Doelgroep

Aios-sportgeneeskunde, sportartsen, huisartsen en overige artsen.

- *De cursus is opgezet i.h.k.v. de opleiding tot sportarts en gaat uit van het kennisniveau zoals beschreven in de meest recente versie van het studie boek 'Inspannings- en sportfysiologie' van Jack H. Wilmore en Dick L. Costill (in het Nederlands vertaald door Gerard M. van der Poel).*
- *Aan een vijftal aios-sportgeneeskunde zal gevraagd worden voor de laatste dag een casus voor te bereiden en deze de laatste middag aan de groep te presenteren.*

## Aantal deelnemers

Maximaal 24.

## Kosten

De kosten voor deze meerdaagse cursus bedragen € 895,--.  
*Deze prijs is inclusief maaltijden, koffie en thee en cursusmateriaal.*

## Cursusdatum

Deze 3-daagse cursus wordt gehouden op 9 en 16 oktober en 20 november 2015.

## Documentatie

Tijdens de cursus zal de syllabus aan de cursist worden uitgereikt.

## Accreditatie

- De cursus is voor huisartsen door het College voor Accreditatie van de KNMG geaccrediteerd voor 20 punten.
- De cursus is door de VSG voor sportartsen geaccrediteerd voor 18 punten.



## Programma cursus Trainingsfysiologie

### Vrijdag 9 oktober 2015

- 09.15 - 09.30 uur Ontvangst.  
09.30 - 09.45 uur Opening en toelichting cursus.  
*Els Stolk, Instituutsopleider NIOS*  
09.45 - 12.00 uur Algemene Trainingsleer.  
*Hanno v.d. Loo, Bewegingswetenschapper*  
12.00 - 13.00 uur Lunch  
13.00 - 17.30 uur Krachttraining, coördinatie en snelheidstraining.  
*Frans Bosch, Trainer*

### Vrijdag 16 oktober 2015

- 09.15 - 09.30 uur Ontvangst.  
09.30 - 09.35 uur Evaluatie van de vorige dag.  
09.35 - 13.00 uur Uithoudingsvermogen.  
*Guido Vroemen, Sportarts*  
13.00 - 14.00 uur Lunch  
14.00 - 16.00 uur Aansluitend op voordracht algemene trainingsleer  
(1<sup>e</sup> dag) Periodisering.  
*Hanno v.d. Loo, Bewegingswetenschapper*  
16.00 - 16.15 uur Pauze  
16.15 - 17.45 uur Zin en onzin in de training: bij testen en meten en herstelmaatregelen na de training.  
*Hanno v.d. Loo, Bewegingswetenschapper*

### Vrijdag 20 november 2015

- 09.15 - 09.30 uur Ontvangst.  
09.30 - 09.40 uur Opening / evaluatie eerste blok.  
09.40 - 10.40 uur Fysiologische selectie en talentontwikkeling.  
*John Willems, Bewegingswetenschapper, docentonderzoeker HAN / Innosportlab Papendal*  
10.40 - 10.55 uur Pauze  
10.55 - 12.15 uur Training specifieke doelgroepen (met name jeugd).  
*Tim Takken, Inspanningsfysioloog*  
12.15 - 13.15 uur Lunch  
13.15 - 14.15 uur Overreaching en training (mede aan de hand van casuïstiek).  
*Kasper Janssen, Sportarts*  
14.15 - 14.30 uur Pauze  
14.30 - 16.45 uur Casuïstiek (5 casus volgens vast format door aios-sportgeneeskunde voor te bereiden / te presenteren).  
*Els Stolk, Instituutsopleider NIOS en een aios-sportgeneeskunde*  
16.45 - 17.00 uur Afsluiting en evaluatie.